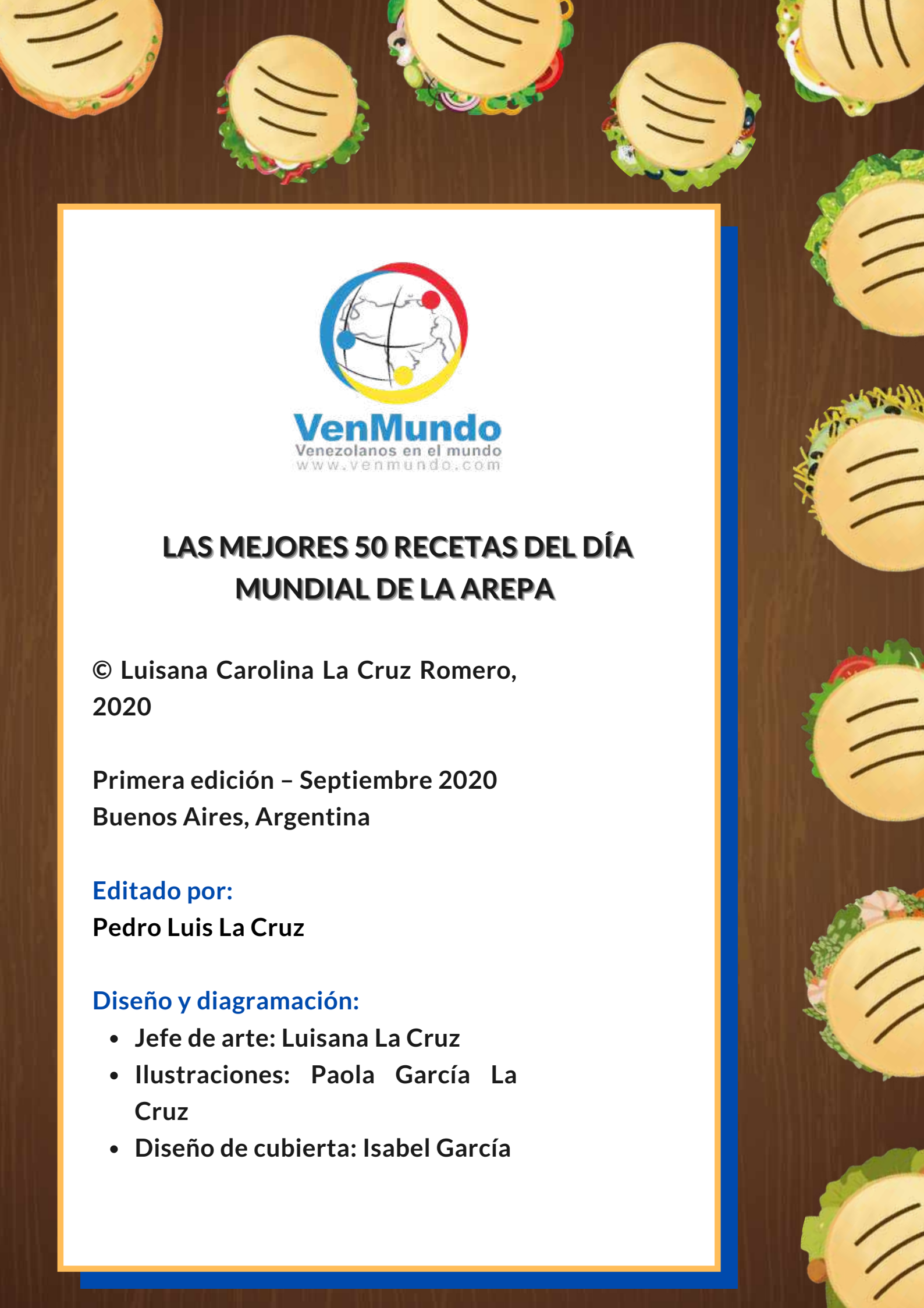
Luisana La Cruz

Las 30 mejores recetas del Día Mundial de la Arepa



VenMundo
Venezolanos en el mundo
www.venmundo.com

LAS MEJORES 50 RECETAS DEL DÍA MUNDIAL DE LA AREPA

© Luisana Carolina La Cruz Romero, 2020

Primera edición – Septiembre 2020
Buenos Aires, Argentina

Editado por:
Pedro Luis La Cruz

Diseño y diagramación:

- Jefe de arte: Luisana La Cruz
- Ilustraciones: Paola García La Cruz
- Diseño de cubierta: Isabel García

CONTENIDO

LAS MEJORES 50 RECETAS DEL DÍA MUNDIAL DE LA AREPA

- PALABRAS DEL EDITOR 6
- INTRODUCCIÓN 9
- HISTORIA DEL DÍA MUNDIAL DE LA AREPA 17
- CÓMO CONSERVAR LAS AREPAS 31

MASA BASE DE AREPAS

- LA VIUDA 15
- AREPA VENMUNDO LA CARAQUEÑA 29
- AREPA VENMUNDO LA CRIOLLA 32
- AREPITAS DULCES 35
- AREPA DE BATATA 38
- AREPA DE YUCA 41
- AREPA DE PLÁTANO 44
- AREPA ANDINA 47
- AREPA LOW - CARB 50
- AREPA DE QUINOA 53

CONTENIDO

- AREPA DE MAÍZ MORADO 56

RELLENOS MÁS QUERIDOS

- REINA PEPIADA 61
- LA PELÚA 64
- LA CATIRA 67
- DOMINÓ 70
- PABELLÓN 73
- LLANERA 77
- LA SIFRINA 80
- PERICO 83
- TUMBARRANCHO 86
- RUMBERA 90
- ROMPE COLCHÓN 93
- LA GRINGA 96

MÁS RELLENOS DE ENSUEÑO

- AREPA RELLENA CON ASADO NEGRO 100
- AREPA RELLENA CON CARNE DESHEBRADA 103
- AREPA RELLENA DE POLLO DESMENUZADO 106

CONTENIDO

- AREPA RELLENA CON ENSALADA DE ATÚN 109
- AREPA RELLENA DE CAZÓN 112
- AREPA RELLENA DE HUEVOS DE CODORNIZ CON SALSA ROSADA 116
- AREPA RELLENA DE AGUACATE Y QUESO 118

PALABRAS DEL EDITOR

Bienvenidos a este emocionante viaje culinario, en parte recetario y también libro de curiosidades de la gastronomía que los llevará por un recorrido de la idiosincrasia presente en la cocina venezolana. En estas páginas descubrirán una colección de recetas deliciosas, desde la más tradicional hasta la más original, moderna y creativa, con ingredientes únicos de los sabores típicos venezolanos combinados con los exquisitos gustos de otros países, todas reunidas durante 8 años que lleva realizándose el Arepazo Mundial en más de 100 ciudades del mundo.

Quisiera extender mi sincero agradecimiento a la junta directiva de la Organización Venezolanos en el Mundo (Venmundo) -que publica este libro- para el cual me dediqué a realizar está importante recopilación. Innumerables personas han contribuido a la escritura y contenido de estas páginas, específicamente los directores de VenMundo, emprendedores de la arepa y voluntarios que durante 8 años han participado de este importante evento de la diáspora venezolana.

La motivación para este libro de recetas surgió del convencimiento absoluto de que Venezuela no solo es un lugar con hermosas regiones naturales, sino que también es un destino gastronómico de ensueño. Nuestra gastronomía está marcada por una amplia historia cultural llena de exquisitos aromas y sabores, que mezcla platos coloridos combinados con picantes, especias y sabores exóticos de raíces africanas, europeas y aborígenes, que hacen los platos únicos y bien recibidos en el mundo.

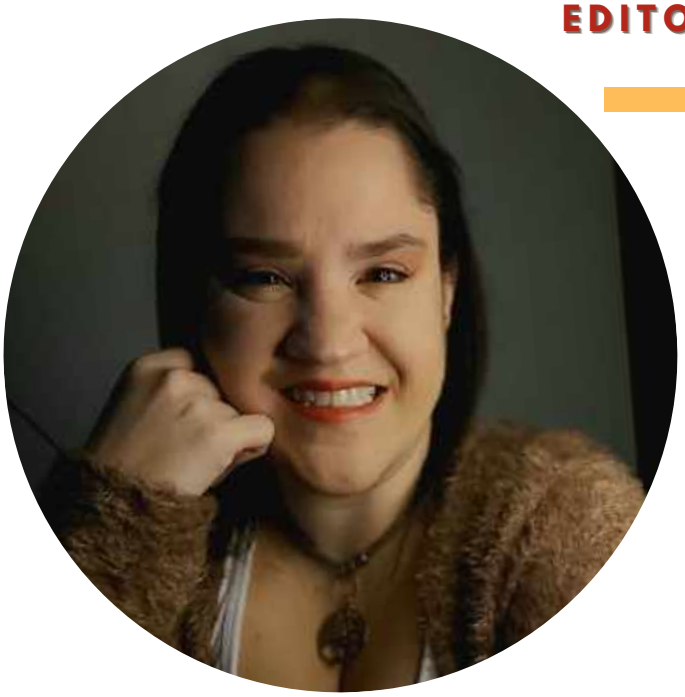
Hasta hace algunos años la comida venezolana era prácticamente desconocida fuera de su territorio. Hoy se ha desarrollado y ha ido más allá de las fronteras gracias a los millones de venezolanos dispersos en cada rincón del planeta. La aparición de restaurantes de arepas ha permitido a muchos criollos ganarse la vida en el extranjero y al mismo tiempo mantener y, en muchos casos, darle vida, diversidad y difusión a nuestras tradiciones culinarias. ¡Por y para ellos este libro!

Aunque el plato nacional mundialmente reconocido es el pabellón criollo, la realidad es que la arepa es el principal acompañante en el día a día de los venezolanos. Hay un dicho que reza: “no hay nada más venezolano que una arepa”. Sí, es reconocida como el plato más emblemático y presente cotidiano en las mesas venezolanas por su versatilidad y facilidad de su preparación.

La arepa representa cada rincón de nuestro país y no distingue clases sociales, es el plato más reconfortante para el día a día del desayuno, pero también para los días difíciles y el que recarga la energía después de una noche de celebración y fiesta. Abarca preparaciones tan sencillas a base de harina de maíz hasta versiones de verduras igualmente deliciosas.

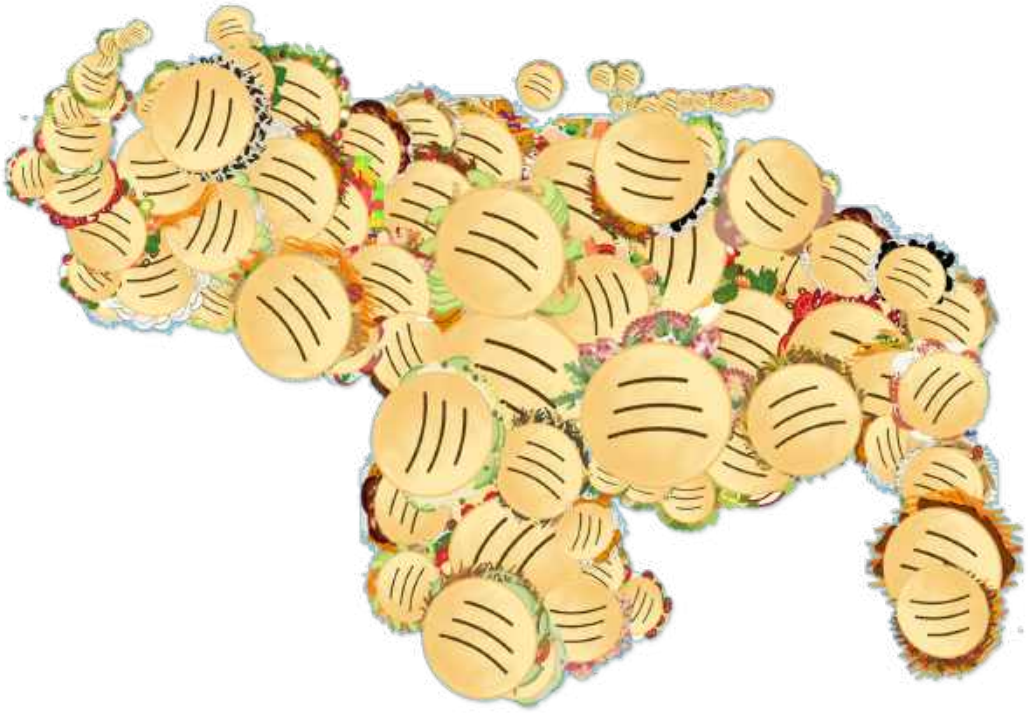
Para el presente recetario se han recopilado más de 30 variedades de arepas, tradicionales, modernas -y hasta fitness. Esperamos que este trabajo contribuya al intercambio cultural y que fomente un mayor acercamiento de los venezolanos con sus raíces y su gentilicio. Es un compromiso que asumimos con nuestro país, con la directiva, coordinadores, miembros, voluntarios y emprendedores de la arepa, que durante 9 años hemos trabajado insistentemente en la organización del Día Mundial De La Arepa.

LUISANA LA CRUZ ROMERO
EDITORA



Periodista egresada de la Universidad Católica Andrés Bello. Presidente de VenMundo y creadora del @DiaMundialDeLaArepa.

INTRODUCCIÓN



El origen de la palabra arepa proviene del vocablo indígena, Erepa, que significa maíz y fue el alimento básico en la dieta de muchas tribus indígenas en Venezuela y Colombia en la era precolombina. Las tribus Timotocuica secaban y molían el maíz para hacer una especie de pan sin levadura. Algunos historiadores dicen que fue la primera versión de la arepa.

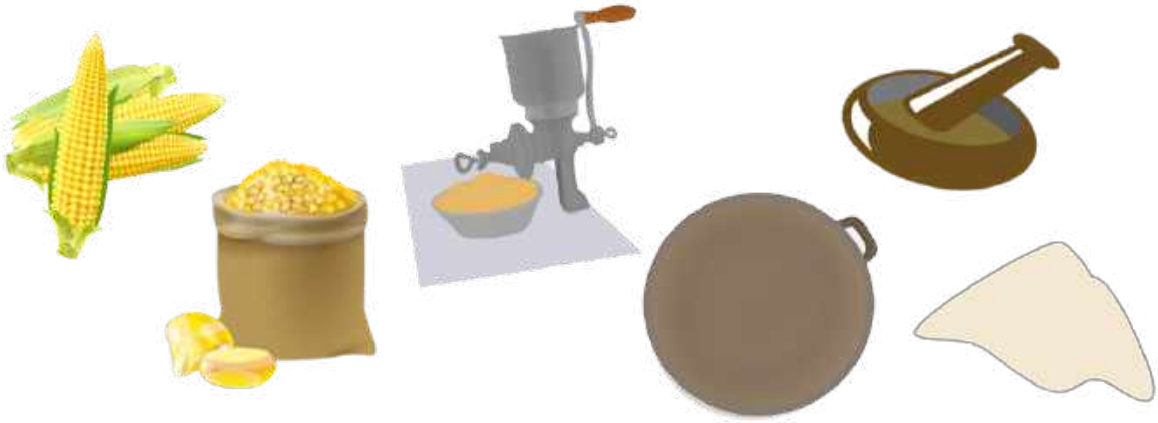
Los pueblos indígenas de América del Sur preparaban una pasta (masa) de maíz y formaban pasteles que se cocinaban en un plato ligeramente curvado hecho de arcilla llamado Aripo, también podría originar la palabra arepa. Entonces, nuestros indígenas hacían el pilado del maíz, lavado del endospermo, cocción del agua, el molido del maíz, para luego preparar una bolas de masa y formar una especie de disco que finalmente cocinaban en unas lozas de barro (aripos). Con la evolución tecnológica este proceso se redujo considerablemente.

Con la colonización vino la creación del pilón, una especie de mortero de madera que permitió simplificar la preparación de la masa base para las arepas. Con la llegada de los inmigrantes italianos, españoles y portugueses al país, a mediados del siglo XX, que comenzaron a surgir los bares de arepa - más tarde se llamarían areperas - como estaurantes de comida rápida para trabajadores y obreros, en los que usaban estos pilones para agilizar la preparación de la comida. Las arepas rellenas se llamaban tostadas y generalmente se vendían durante el desayuno o el almuerzo por la rapidez de su preparación.

Con la llegada de la harina de maíz precocida (1960) estos bares comenzaron a ganar popularidad entre los trabajadores como los mejores restaurantes de comida rápida, pues la harina industrializada redujo significativamente la preparación de la masa base para la elaboración de la comida.

Así mismo, se crearon otras herramientas que hoy siguen vigentes en los hogares venezolanos como los budares de arcilla y molinos manuales de hierro.

La arepa se podría describir como una especie de pan redondo de maíz de variados tamaños o grosor. De esos ingredientes, harina de maíz, agua, sal y aceite se obtiene una tostada de la mañana, un sándwich de la tarde, incluso un aperitivo para una reunión o un bocadillo de medianoche. Para muchos, es una palmada rítmica, un golpe de manos para formar la masa húmeda y luego el aroma exquisito cuando se hornea hasta quedar como un pan crujiente.



La arepa, sin duda alguna, representa el legado genealógico del pueblo indígena. Expresa el nacionalismo y las costumbres del país, incluso está relacionada con nuestra música, la literatura, la cultura, en definitiva, a nuestra identidad.

¿Es venezolana o colombiana la arepa?

Entre ambos países existe una porfía de quien es el creador de este plato. De ambos, de hecho se diferencian y al mismo tiempo nos une como hermanos culturalmente. Una de las de las diferencias está en que la arepa venezolana se prepara con muchos y variados rellenos; la colombiana, por lo general, se rellena solo de queso o huevo. Otra diferencia está en que las arepas colombianas son anchas y planas, mientras que las venezolanas son más pequeñas y gruesas para el relleno más diverso que te puedas imaginar.

MASAS BASE DE AREPAS

Estas recetas son la base para hacer la preparación de las arepas. Se pueden comer solas o con un relleno de preferencia, en este libro te daremos algunas ideas para disfrutarlas.

A medida que la tecnología avanza, la gastronomía va incorporando nuevos sabores. También las arepas, ahora podemos prepararlas no solos con harina de maíz, sino también podemos crear masas a base de verduras como batata, yuca o harina de almendra, igualmente deliciosas y perfectamente combinables con cualquier relleno, mencionado en este libro o el que la imaginación te permita.

RAFAEL MOURAD
DIRECTOR EJECUTIVO DE VENMUNDO Y UNO DE LOS CREADORES DEL AREPAZO MUNDIAL

"El Día Mundial De La Arepa es importante porque es un día para reencontrar a los venezolanos en el exterior. En los años 60 estuvimos a punto de perder la arepa por su método de preparación, gracias a la harina de maíz precocida la costumbre se retomó, ahora nos toca darla a conocer en el mundo. Nuestros emprendedores serán los embajadores de las cosas buenas de la Venezuela que está por venir, promocionarán el turismo, la manufactura, la artesanía, los productos y así habremos catalizado, acelerado la recuperación del país".

RECETA #1

LA VIUDA

Es la masa básica para preparar las arepas. En Venezuela se le dice así a la arepa sola, que sirve para rellenar. También se preparan muy a menudo para acompañar las sopas, parrillas, diferentes guisos y salsas. La puedes rellenar con lo que más te guste.

INGREDIENTES

Para 10 o 12 arepas

- 4 tazas de harina de maíz precocida de su preferencia
- 5 tazas de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol se coloca el agua y la sal. Poco a poco integrar la harina de maíz y remover lentamente con la mano o con una paleta, déjala reposar por unos 1-2 minutos. Luego, amasar poco a poco hasta dejar una masa suave.

2. Forme bolas redondas de masa y, con las manos, aplastar poco a poco hasta darle una forma circular. Cocinar en un budare o plancha por ambos lados hasta que se forme una capa dorada y se cocine la arepa, aproximadamente unos 10 a 12 minutos por ambos lados hasta que doren.

CONSEJOS

Cada venezolano tiene sus mañas para preparar la masa básica, algunos le colocan azúcar para un toque más dulce, otros le agregan aceite al agua. Pero todos aprendimos los pasos básicos desde muy pequeños viendo a las abuelas o las mamás prepararlas todos los días: agua, sal, harina y amasar con amor hasta que se sienta suave.

De esta masa se inspiran otras variaciones de arepas como la de yuca, auyama, batata, plátano, avena, entre otras. En este libro compartiremos las recetas. Dado que la arepa es versátil, la puedes rellenar con variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, además de las que veremos en este recetario.

DE CÓMO UNA INVESTIGACIÓN EN GRUPOS DE FACEBOOK ORIGINÓ EL DÍA MUNDIAL DE LA AREPA

POR TONY DE VIVEIROS

Analista Internacional. Especializado en Seguridad Internacional y Crimen Trasnancional Organizado. Director/ fundador de VenMundo. Cocreador del #DíaMundialDeLaArepa.

Hablar del origen de la celebración del Día Mundial de la Arepa y el Arepazo Mundial, que se promueve anualmente el segundo sábado de septiembre, nos obliga a hablar de los primeros pininos de VenMundo como organización, que nació un viernes 11 de marzo del año 2011, en una reunión en una quinta de la urbanización Altamira en la ciudad de Caracas, en la que un grupo de venezolanos, de diversas edades y profesiones, ante la creciente emigración de venezolanos, decidieron en primera instancia, estudiar las causas y características del fenómeno con la intención de poder conformar una comunidad que lograra reunir al mayor número posible de venezolanos residentes en el exterior, para intercambiar informaciones, promover su participación política y el ejercicio de sus derechos, así como mantener la conexión con el país a través de actividades sencillas. Nuestra misión inicial se centró en la promoción de su ejercicio del derecho del voto y la participación política, pero en el camino, en medio de las tareas propias de una organización que está naciendo y que investiga sobre el problema que la ocupa, hicimos un descubrimiento interesante.

En un primer esfuerzo por determinar en cuáles países se encontraban los venezolanos que emigraron y detectar cuáles eran las comunidades mejor organizadas, se nos ocurrió que una manera efectiva de lograrlo sería a través de una investigación en Facebook, ubicando los grupos de venezolanos por países o ciudades del exterior en esa red social. Lo primero que nos llamó la atención es que si usted teclea en el buscador de Facebook "Venezolanos en..." y le pone el nombre de cualquier país o ciudad grande del mundo, el país que sea, la ciudad que menos se imagine donde pueda vivir algún compatriota, y de seguro encontrará al menos un grupo. Lo segundo que nos llamó la atención, cómo estos grupos se convirtieron en una herramienta a través de la cual es posible visualizar como van surgiendo pequeños emprendedores que organizan encuentros en ocasión de alguna fecha patria o evento deportivo relevante, ofrecen a la venta, y brindan información sobre donde conseguir los más diversos productos venezolanos.

Samba
Fresa
Samba
Fresa
Samba
Fresa

TODDY
Susy
Susy
Susy
Susy
NESTLÉ
NESTLÉ

Y es que cuando revisamos con atención esos grupos, nos damos cuenta de la nostalgia que sienten los criollos por su nación, la cual se refleja en el recuerdo de sus sabores. La nostalgia, podría definirse como una especie de sufrimiento derivado de pensar en algo que se tuvo alguna vez, pero que ya no se tiene, y usualmente tiende a asociarse con algún recuerdo especial de nuestra infancia, un ser querido dentro de nuestras vidas o un objeto muy apreciado. Pero quizás hablar de nostalgia se quede corto para entender qué siente el venezolano que emigró, y que ya tiene varios años lejos de su tierra. Existe una palabra mucho más profunda, prestada del portugués, idioma de una nación de emigrantes, que se acerca más: saudade. Y es que la saudade, podría decirse que es una mezcla de nostalgia con melancolía, pero cuya sensación se incrementa de manera exponencial por la distancia, tanto en el tiempo como en el espacio, hacia algo que se ama, que además incluye el deseo incesante, y muchas veces fallido de querer acortar o eliminar esa distancia, y con frecuencia, estando plenamente consciente de que eso que se extraña quizás nunca volverá o se podrá tener cerca.

Es alrededor de la arepa y de su principal ingrediente, la harina de maíz precocida, conocida popularmente como harina pan, que se concentra el mayor esfuerzo de quienes emigraron por llenar ese vacío o matar la saudade. Hoy en día, y gracias a la red social Facebook, es posible ver cómo en todos los grupos de venezolanos distribuidos por ciudades alrededor del mundo que existen en dicha red, los foros son protagonizados por la harina pan y los eventos que organizan siempre van acompañados por arepas. Eso fue lo que motivó a Rafael Mourad, Luisana La Cruz y mi persona, miembros fundadores de VenMundo en julio de 2012, pensando en un evento que pudiera movilizar a la mayor cantidad de venezolanos en el mayor número de ciudades del mundo posibles en el marco de la campaña presidencial de 2012, a concebir la idea de hacer un "arepazo mundial", tal como se terminó llamando, pero con la salvedad de que, en esa convocatoria, tal como lo refleja la nota de prensa publicada en nuestra web, hablamos de convertir ese "arepazo mundial" en el "Día mundial de la arepa".

El Arepazo Mundial
El sábado 15 de septiembre de 2012, VenMundo promueve el arepazo mundial que nos reunirá para comer arepas, el plato más emblemático de la comida criolla, símbolo de nuestra idiosincracia y venezolanidad, sin importar lo lejos que se esté.
¿Cómo participar?,
Si estás en Venezuela: reúnete con tus familiares y amigos en una casa o apartamento y prepara las arepas de la unidad y la reconciliación.
Si estás en el exterior y no hay un núcleo VenMundo activo: Súmate a nuestro equipo e invita a tus amigos a reunirse para comer arepas.
VenMundo
venezolanos en el mundo
www.venmundo.com
Invita:
El Arepazo Mundial 2012
COMANDO EXTERIOR VENEZUELA
HAY UN CAMINO

En esa primera edición, logramos que se celebrara en 50 ciudades en el mundo. Llegado el año 2013, decidimos hacer realidad nuestro deseo y en el II Arepazo Mundial, cuyo eslogan fue, "las arepas venezolanas a la conquista del mundo", lo despolitizamos por completo (a diferencia del primero que fue una actividad de campaña electoral) e introdujimos el hashtag #DiaMundialDeLaArepa para posicionar cada segundo sábado de septiembre como el día dedicado a celebrar a la reina de la gastronomía venezolana y nuestro plato más globalizado. También comenzamos a idear la posibilidad, expresada en el concepto diseñado en el afiche de ese año, con un mapamundi y los pines de geolocalización, de crear un portal web donde pudieran ubicarse todos los locales, foodtrucks y pequeños emprendedores que alrededor del mundo venden comida venezolana, y especialmente arepas. En 2013 logramos que #DiaMundialDeLaArepa estuviera entre los primeros lugares del trending topic de Twitter en Venezuela ese día.

Para el siguiente #DíaMundialDeLaArepa, en vista de la delicada situación que sufría nuestro país producto de los hechos de violencia acaecidos durante buena parte de ese año a causa de la represión a las protestas ciudadanas que se organizaron en todo el país, hicimos un llamado a aprovechar ese día por la necesidad de fomentar y rescatar la unión, la convivencia pacífica, el respeto y la tolerancia entre los venezolanos. Ese año se sumaron 64 ciudades de todos los rincones, desde la ciudad más al este del mundo, Auckland y la ciudad más al sur, Queenstown, ambas en Nueva Zelanda, la ciudad más al norte, Harstad en Noruega, en el Círculo Polar Ártico y la de más al oeste, Napa, en Estados Unidos y #DiaMundialDeLaArepa estuvo en el primer lugar del trending topic de Venezuela desde la mañana de ese sábado hasta bien avanzada la mañana del domingo.

El cuarto #DíaMundialDeLaArepa que celebramos hicimos realidad la idea de la edición de 2013 y lanzamos un portal *web* dedicado exclusivamente a la arepa: http://diamundialdelaarepa.com/ el cual no solo reunirá recetas, tips y curiosidades acerca de ella, sino que además estarán registradas desde food trucks y pequeños locales para venta de arepas hasta restaurantes de alta cocina y empresas de distribución y fabricación de alimentos con el propósito de promover el emprendimiento local de los venezolanos, muchos de los cuales nacieron gracias a esos grupos de facebook de los que hablamos líneas más atrás. Que se conozca la historia detrás de cada uno de los venezolanos que se arriesgaron e invirtieron en sus respectivas ciudades de residencia, apostando a la arepa y a la comida venezolana en cualquier lugar del mundo. Contar quienes son, hace cuanto llegaron, los tropiezos que sufrieron y los éxitos que han tenido.

Que en medio de la adversidad que sufre hoy en día nuestro país, esas pequeñas historias de éxito personal, se conviertan en una pequeña luz de esperanza, que nos inspire a ser del tamaño del reto que tenemos por delante y que seremos capaces de lograr una Venezuela mejor, libre y próspera.

De más está decir, que Venezuela vive la peor crisis de su historia, por lo que desde hace 3 años el #DiaMundialdeLaArepa ha dejado de ser una gran fiesta para ser día de actividades de solidaridad hacia nuestra gente venezolana. Este evento es una oportunidad valiosa para estrechar lazos de fraternidad y hermandad, dedicando la actividad a promover el mensaje con el hashtag #LaArepaNosUne y la solidaridad, ya que cada vez hay más necesidad de ayuda a muchos proyectos sociales en Venezuela y a los venezolanos en el exterior.

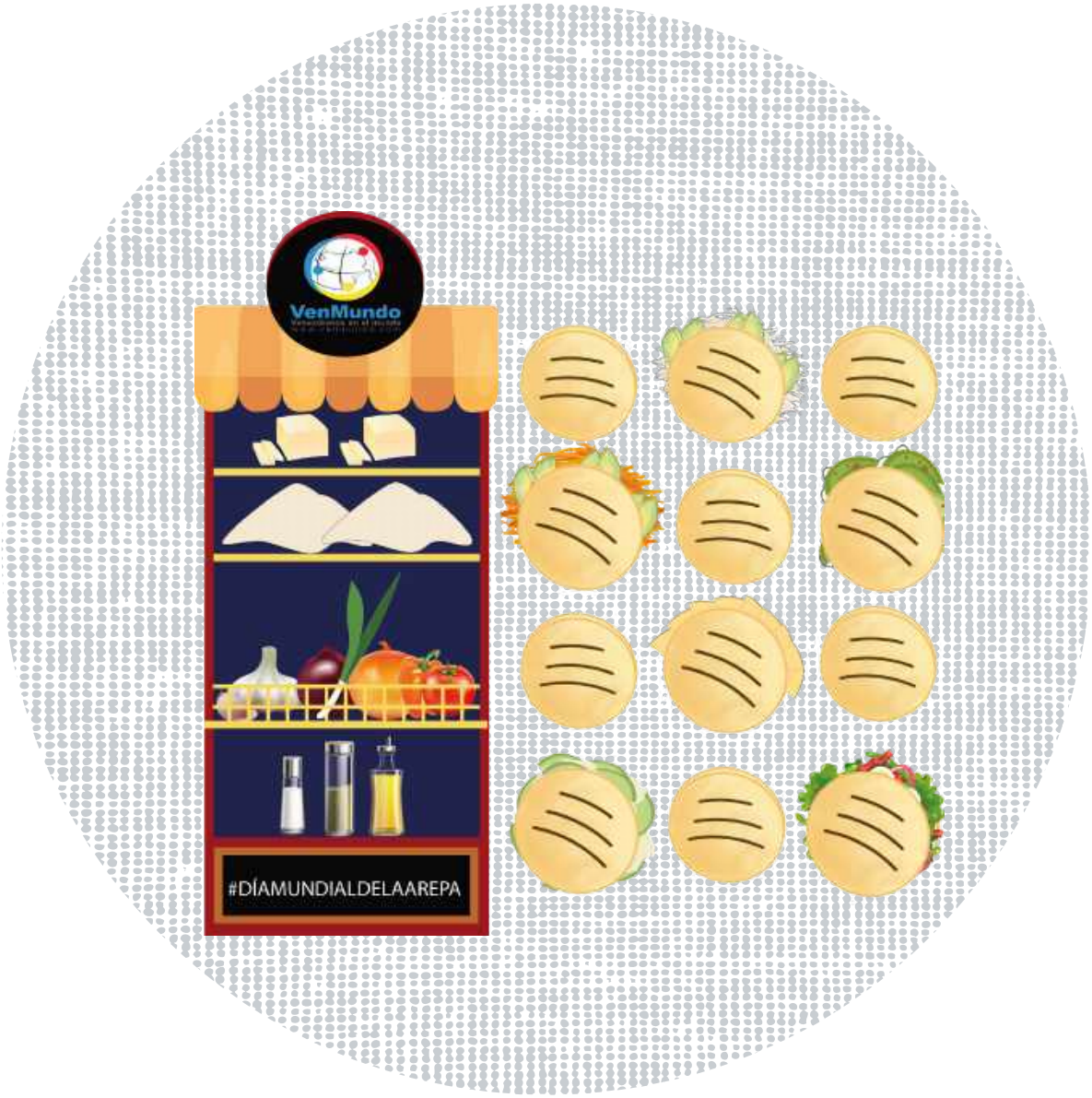
Para ello creamos el programa social Dona Una Arepa para promover pequeñas donaciones a proyectos sociales, una iniciativa ciudadana de ayuda humanitaria, para donar alimentos a los niños en desnutrición o situación de pobreza extrema.

Con el #DíaMundialDeLaArepa mantenemos vivos los lazos con el país, promovemos nuestra gastronomía, ayudamos a nuestra gente y reafirmamos nuestra identidad nacional en todo el mundo.

El primer arepazo mundial se realizó en 53 ciudades del mundo, incluyendo Caracas. De manera simultánea, VenMundo promovió la unión entre los venezolanos sin importar su posición política, color de piel o religión.

RECETA #2

AREPA VENMUNDO LA CARAQUEÑA



Creador: Por Alexander Moreno

Chef venezolano residente en Bolivia

Esta receta fue creada especialmente para VenMundo.

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate maduro
- 1/2 pimentón rojo
- 1 diente de ajo grande
- 1 rama de cebollín con todo y tallo
- Harina de maíz precocida
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de comino
- 1 cucharadita de mantequilla
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla, el tomate, el pimentón, el cebollín y el ajo en cuadros muy pequeños y colocar en moldes por separado.

2. En un sartén colocar un poquito de aceite y cuando esté bien caliente colocar la cucharadita de mantequilla. Cuando ésta se derrita, colocar la cebolla hasta que esté dorada. Luego el ajo hasta que se dore. Seguir con el cebollín y por último el tomate y el pimentón, dejar que todos los vegetales suelten su jugo mientras se cocinan. Colocamos una pizca de sal y una de comino para generar más sabor.

3. En un bol colocar agua e incorporar el sofrito anterior. Probar la sal nuevamente, si hace falta se le coloca un poco más, al gusto. Incorporar la harina poco a poco y amasar con las manos hasta tener una masa suave.

4. Forme bolas redondas de masa y con las manos aplastar poco a poco hasta darle una forma circular. Cocinar en un budare o plancha por ambos lados hasta que se forme una capa dorada y se cocine la arepa, aproximadamente unos 10 a 12 minutos hasta que doren.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, Pero una mezcla de aguacate y queso rallado o con abundante queso de mano serían una opción perfecta para disfrutar esta arepa.

CÓMO CONSERVAR LAS AREPAS

Una manera fácil de disfrutar las arepas durante la semana es refrigerarlas de manera adecuada en la nevera (heladera) o el congelador (freezer). Para solo colocarlas en un budare o sartén, terminar su cocción y finalmente rellenarlas con las más variadas recetas presente en este libro o lo que la imaginación te permita.

Paso a paso te explicaré cómo conservar las arepas por determinado tiempo de manera adecuada.

1. En un budare sellar las arepas sin relleno lado y lado hasta formar una pequeña cáscara. Dejarlas reposar hasta que enfríen.

2. En una bolsa plástica colocar las arepas de manera ordenada y que queden totalmente planas. Usar separadores para cada arepa.

3. Sellar la bolsa con la ayuda de un cuchillo caliente, en el caso de que no cuente con una selladora/ empacadora al vacío. También podrías colocarlas igualmente ordenadas en un envase de plástico y tapar herméticamente.

4. Colocar las arepas en la nevera (heladera) o el congelador (freezer). En la nevera (heladera) las arepas se pueden conservar durante 3 -4 días. En el caso del congelador (freezer) entre 10 y 15.

5. Para cocinarlas. En un budare o plancha engrasar con una pizca de aceite y cocinar las arepas por ambos lados hasta que se forme una capa dorada aproximadamente unos 10 a 12 minutos a fuego lento. Es recomendable, durante la cocción, rociar un poquito de agua por ambos lados para que tengan humedad mientras se cocinan, de esta manera no quedarán ni secas ni duras al finalizar la cocción.

RECETA #3

AREPA VENMUNDO LA CRIOLLA

Creador: Por Alexander Moreno

Chef venezolano residente en Bolivia

Esta receta fue creada especialmente para VenMundo.

INGREDIENTES

- Plátanos muy maduros
- Queso blanco no muy salado
- Harina de maíz precocida

PREPARACIÓN

1. En un recipiente colocar el plátano sin sancochar y triturarlo (con la mano) muy bien hasta que quede como una especie de agua, no debe quedar grumoso.

2. Rallar el queso e incorporar al recipiente donde tenemos el plátano, mezclar.

3. Colocar en el mismo recipiente agua, agregar poco a poco la harina y amasar hasta obtener una masa suave.

4. Forme bolas redondas de masa y, con las manos, aplastar poco a poco hasta darle una forma circular. Cocinar en un budare o plancha por ambos lados hasta que se forme una capa dorada y se cocine la arepa, aproximadamente unos 10 a 12 minutos por ambos lados hasta que doren.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, Pero una mezcla de aguacate y queso rallado o queso guayanés sería una opción perfecta para disfrutar estas arepas.

TANIA RIMER
DIRECTORA EJECUTIVA DE VENMUNDO Y COORDINADORA DEL PROGRAMA SOCIAL #DONAUNAAREPA

"Gracias a las donaciones de los venezolanos dentro y fuera del país, el programa social #DonaUnaArepa logró entregar diversos alimentos a los niños, ancianos y familias en desnutrición y situación de pobreza extrema. Desde el 2017 hemos apadrinado a distintos comedores, casas hogares y ancianatos con comidas, medicinas, útiles escolares, calzado y amor. Para continuar ayudando y haciendo esta labor social necesitamos el apoyo de la mayor cantidad de venezolanos para llegar a muchas más familias e instituciones".

RECETA #4

AREPITAS DULCES

Es una de las favoritas de los niños, el toque dulce del papelón es delicioso.

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 2 tazas de agua de papelón
- 1/2 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de anís dulce
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Colocar en un recipiente el agua de papelón y agregar poco a poco la harina de maíz precocida, remover con una paleta o con la mano y dejar reposar por 1-2 minutos.

2. Agregar la mantequilla, la sal y el anís, amasa poco a poco con las manos hasta formar una masa homogénea.
3. Formar bolas con la masa y aplástalas con las manos hasta darle una forma circular.
4. En un sartén coloca aceite, esperar a que esté bien caliente y poner a freír las arepas. Retírarlas cuando estén doradas.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, Colocarle queso blanco rallado sería una opción perfecta para disfrutar estas arepas con los niños.

VENEZUEL

RECETA #5

AREPA DE BATATA

Es una de las variaciones de la arepa que se realiza con verduras para quienes realizan o mantienen una dieta en su estilo de vida.

INGREDIENTES

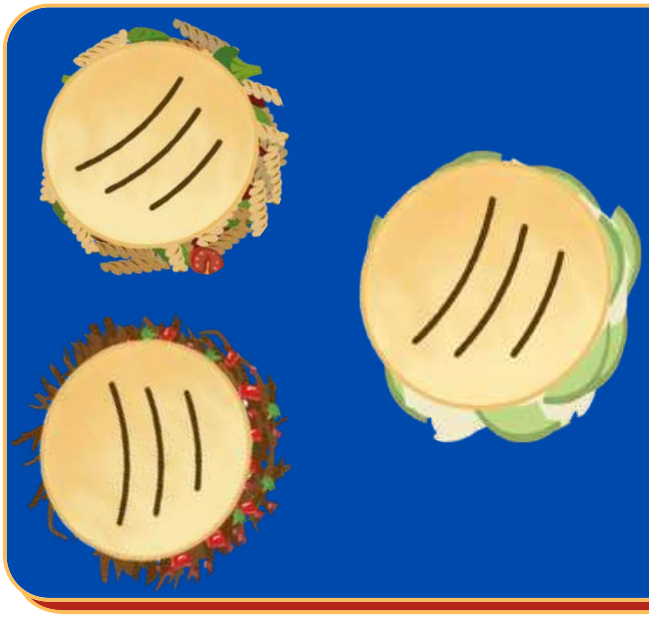
- 1 taza de batata cocida y triturada tipo puré
- ¼ taza de harina integral de maíz
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 clara de huevo
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 sobre de endulzante natural a base de stevia sin calorías

PREPARACIÓN

1. En un bol mezclar la batata cocida, harina de maíz integral, linaza, canela, la clara de huevo y el endulzante. Luego, amasar poco a poco con las manos hasta lograr una mezcla homogénea y compacta, que permita formar pequeñas bolas que se despeguen de las manos.

2. Aplastar con las manos las bolas de masa hasta darle una forma circular de un dedo de grueso.

3. Cocinar en un sartén antiadherente o budare a fuego medio hasta que se forme una capa dorada por unos 3-4 minutos por ambos lados. Baja el fuego y deja cocinar la arepa, aproximadamente unos 10 a 12 minutos.



CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades. Una mezcla de atún y aguacate, pollo desmenuzado, carne deshebrada (y Reina Pepiada son una opción perfecta para disfrutar estas arepas.

MIREYA ROMERO
DIRECTORA EJECUTIVA Y COORDINADORA DE VENMUNDO EN VENEZUELA

Hablar de la arepa, me lleva a la infancia y la juventud en tierras del llano, en Anzoátegui. Era el pan diario para el pobre y el rico. Para la gente de aquí y de otras latitudes. Mis primeras arepas significaban mucho trabajo antes de hacer la masa porque no existía la harina de maíz precocida. Se compraba el maíz, una vez pilado, se limpiaba y se cocinaba en abundante agua; su cocción hasta que el grano se ablande y se pasaba por el molinillo. Era todo un proceso donde participaban varios miembros de la familia. La cocina se llenaba de voces y olores al calor del fuego de leña que calentaba el budare. Al mismo tiempo alguien se ocupaba de rallar el queso blanco o preparar la carne desmechada desde temprano. Arepas grandes, olorosas a maíz y amores del calor familiar. Así ha sido siempre, desde hace muchas décadas en Venezuela, hablar de arepas es homenajear nuestra historia y nuestros sabores y considero un acierto que @VenMundo haya dedicado un día de setiembre a elevar con la arepa el gentilicio de nuestra patria querida.

RECETA #6

AREPA DE YUCA

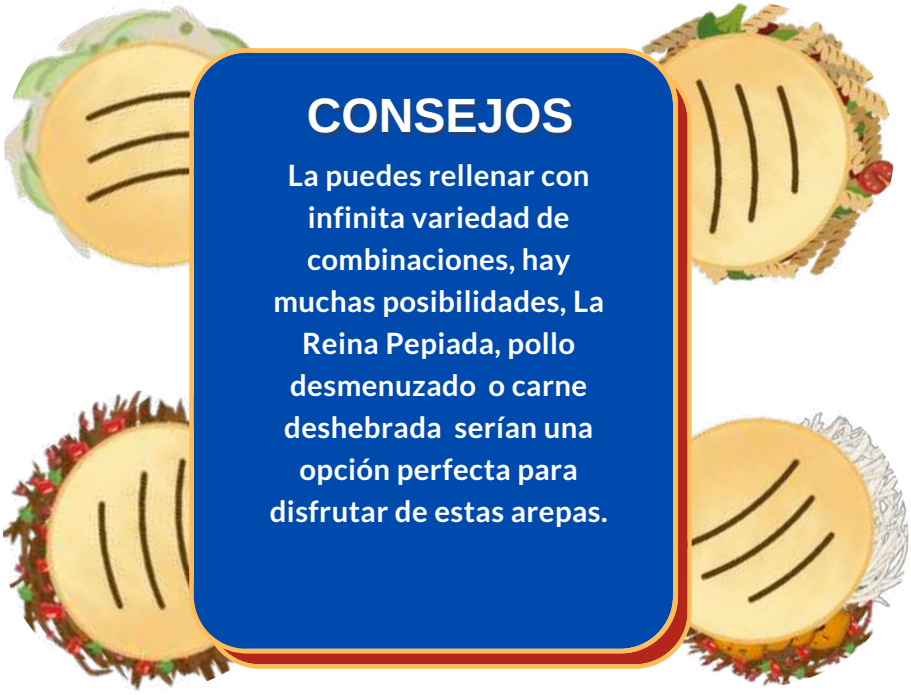
Es una de las variaciones de la arepa que se realiza con verduras para quienes realizan o mantienen una dieta en su estilo de vida.

INGREDIENTES

- Yucas sancochadas
- 50 gramos de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- 100 gramos de queso rallado
- 1 vaso de leche
- 1 pizca de semillas de anís
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Cocine la yuca hasta ablandar y haga un puré.
2. En un recipiente mezclar el puré con leche, queso rallado, mantequilla y las yemas de huevo.
3. Incorporar las semillas de anís, agregar una pizca de sal y amasar hasta obtener una masa compacta.
4. Arme bolas de masa y aplaste con la mano hasta darle una forma circular.
5. Coloque aceite en un sartén con un poco de aceite y cocinar las arepas hasta que estén doradas por ambos lados unos 10-12 minutos.



CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, La Reina Pepiada, pollo desmenuzado o carne deshebrada serían una opción perfecta para disfrutar de estas arepas.

En el 4º Arepazo Mundial superamos las expectativas. De hecho, el hashtags #DíaMundialDeLaArepa fue tendencia mundial durante 3 días seguidos en las redes sociales y se logró organizar el evento en 40 países y en más de 90 ciudades del mundo, bajo el auspicio de más de 200 emprendedores venezolanos radicadosen el exterior.

RECETA #7

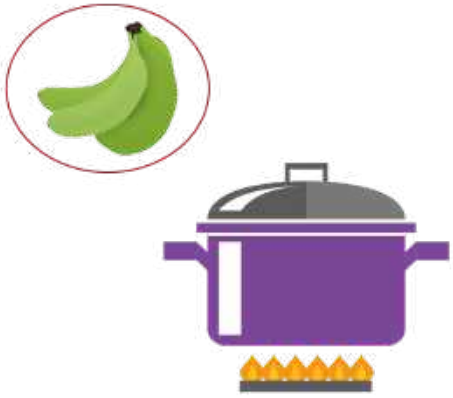
AREPA DE PLÁTANO

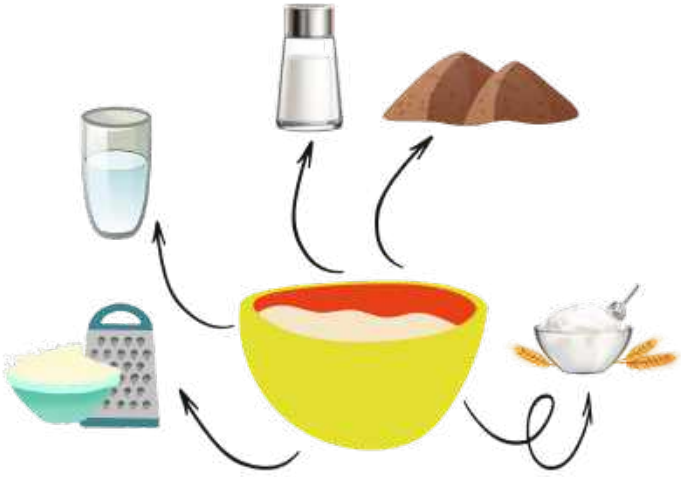
INGREDIENTES

- 4 plátanos verdes
- 1 taza de queso blanco rallado
- 1/2 taza de leche entera
- 50 gramos de papelón rallado
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Cocinar los plátanos sin pelar en una olla con abundante agua y una piza de sal. Una vez que estén cocinados, escurrir el agua, retirarle la cáscara y rallar.
2. En un bol agregar el plátano y el queso rallado, la leche, la sal y el papelón.
3. Amasar la mezcla y poco a poco ir incorporando la harina de trigo para engrosar la masa.





4. Formar bolas con la masa y aplastar con las manos hasta darle una forma circular.
5. Cocinar en un budare por ambos lados aproximadamente unos 10-12 minutos.

CONSEJOS

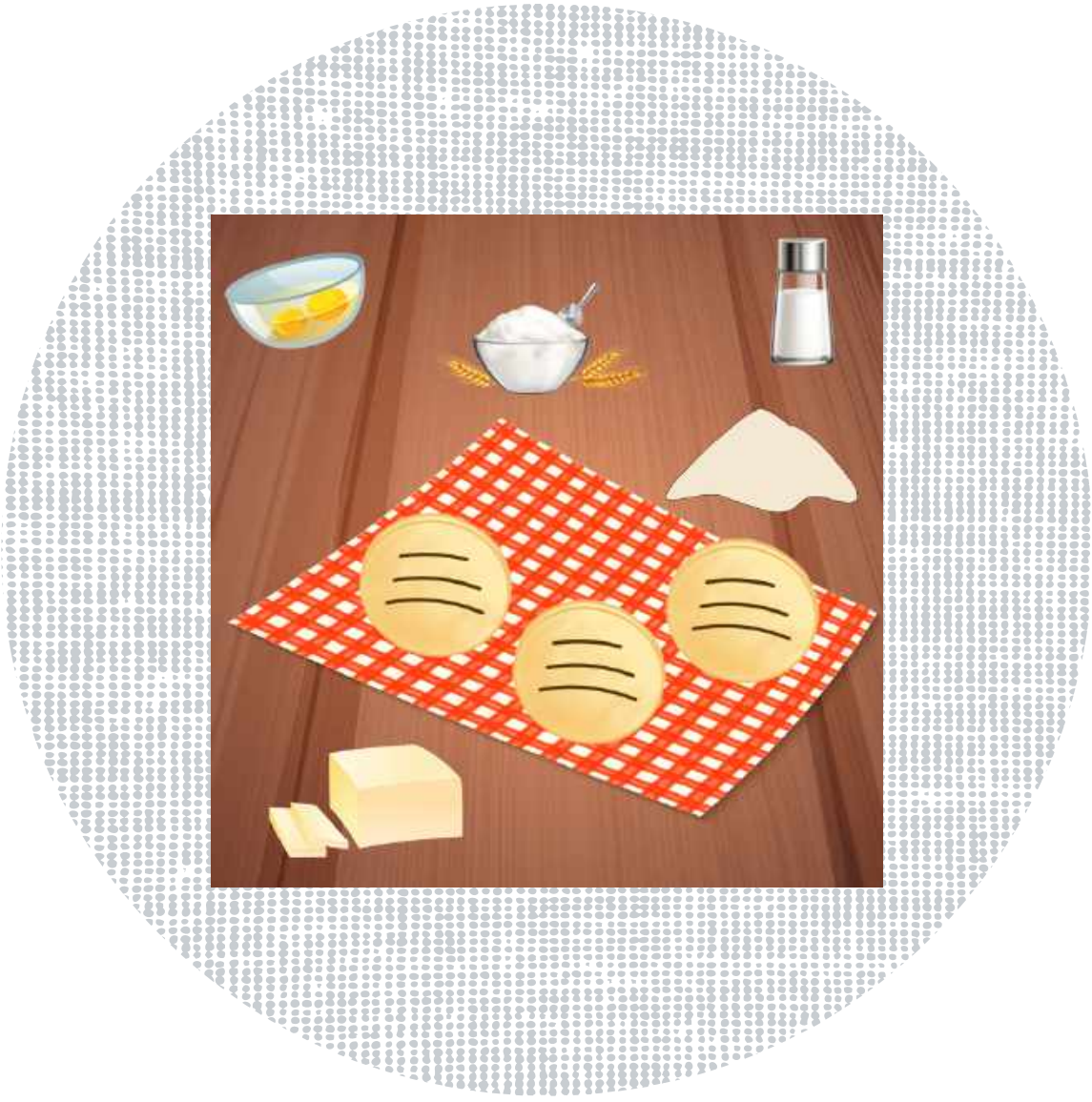
La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, Con variedad de quesos mezclados con aguacate, serían una opción perfecta para disfrutar estas arepas. El plátano es muy versátil, cualquier combinación puede ser estupenda.

PEDRO LA CRUZ
COORDINADOR DE VENMUNDO EN VENEZUELA

La arepa es, definitivamente, el plato venezolano por antonomasia. Por encima de cualquier otro alimento de cualquier rincón del país. En Venezuela, se hacen arepas en todos los pueblos y ciudades; la diversidad está en el relleno porque todas son a base de harina de maíz. La arepa une sentimientos personales, regionales y nacionales. Es el platillo nacional del desayuno pero también del almuerzo y la cena de muchos hogares. La arepa me recuerda a mi madre (QEPD); ella pasaba cerca de diez a quince minutos amasando y en ese tiempo cantaba; después hacia varias bolitas del mismo tamaño y las aplanaba con sus manos dándole la forma circular como una tortilla. Dejaba el chorro del grifo medio abierto y mojaba su mano derecha para darle forma al borde redondeado y suavemente a cada lado antes de colocarlas en el budare. Aquellas arepas eran tan sabrosas que se podían comer sin relleno o también con mantequilla o queso fundido. Qué delicia de sabor y amor para desayunar antes de ir a clases.

RECETA #8

AREPA ANDINA



Este tipo de arepa es muy común en la región andina de Venezuela (Mérida, Táchira y Trujillo). En esta preparación no se usa harina de maíz sino harina de trigo.

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo leudante (o con ¼ cucharadita rasa de bicarbonato o polvo de hornear)
- 3 cucharadas de leche en polvo
- ½ (o al gusto) cucharadita de sal
- 1 ½ cucharada de mantequilla
- 1 huevo

PREPARACIÓN

Mezclar la harina de trigo con la leche, azúcar y sal (y el polvo de hornear si se requiere).

Agregar la mantequilla y el huevo y mezclarla bien sin que queden grumos.

Agregarle agua lenta y constantemente amasando fuertemente hasta que no se pegue en las manos, si es necesario se le agrega un poquito más de harina. Deje reposar por una hora.

Forme las arepas de manera tal que queden como del tamaño de un plato de postre y más o menos de 1 ½ centímetro de grosor, pinchar ligeramente con un tenedor para evitar que se abomben.

Colocarlas en un budare o plancha y cocinar por ambos lados hasta que se doren.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, Una Reina Pepiada sería estupenda combinación disfrutar estas arepas.

RECETA #9

AREPA LOW – CARB

Esta variación de arepas es alta en grasas buenas y saludables. Ayuda al organismo a controlar los niveles de glicemia e insulina, incluso puede controlar la ansiedad y el apetito.

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras
- 3 cucharadas de linaza
- 2 cucharadas de chía o ajonjolí
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Coloca en un bol la harina de almendras, la linaza, la chía o ajonjolí y la sal. Agrega el aceite y una pizca de agua a esta mezcla seca y amasa poco a poco con las manos hasta formar una masa compacta.

2. Haz bolas de masa y moldea con tus manos hasta obtener una forma redonda.

3. Coloca las arepas en un budare o sartén y cocínalas hasta que estén doradas por ambos lados.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades, pollo desmenuzado y huevos revueltos serían la opción perfecta para disfrutar estas arepas.

ALEJANDRA SCHRADER
MASTERCHEF (2009)

La arepa roba los corazones por doquier. Algo tan “exótico” para la mayoría de las personas en EEUU se hace aún más atractivo por el hecho de ser libre de gluten, por ende se presenta como un alimento más saludable y una opción para personas con enfermedad celíaca, tratando de evitar muchos carbohidratos, o simplemente tratando de comer mejor. La reina pepiada al igual que la arepa de carne mechada se han convertido en uno de mis platillos más pedidos. Es un orgullo para mí dar a conocer los sabores de mi amada Venezuela y la sazón que heredé de mi mama y abuela.

RECETA #10

AREPA DE QUINOA

Estas recetas son de la autoría de María Gabriela Yejo, una venezolana que vive en Lima, Perú desde hace tres años, es economista y aficionada a la cocina. Le gusta fusionar la cocina venezolana y la peruana, de esta combinación salieron las recetas y otras más que puedes encontrar en su web www.fitnissimo.webs.com y a través de su instagram @magayejo. La quinoa o quinua (del quechua kínua) es un pseudocereal, es decir, es una semilla que se consume como cereal, originaria de los andes peruanos y bolivianos. Tiene múltiples propiedades, entre las que destacan su elevado aporte de proteínas, 16 grs. por cada 100, por eso es perfecta para una dieta vegetariana. Es apropiada para celíacos porque no contiene gluten. Tiene 6 grs. de grasas buenas, omega 6 y 3, y es de bajo índice glucémico, lo que la hace perfecta para diabéticos y personas que desean perder peso. Además aporta carbohidratos complejos, fibra, y vitaminas E y complejo B. Para enriquecer la arepa hago una mezcla de harina de maíz con quinoa para esta receta.

INGREDIENTES

- 1/2 taza de agua
- 3/4 de taza de harina de maíz (se puede usar la integral)
- 1/4 de taza de quinoa cocida
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Lavar la quinoa muy bien, de lo contrario quedará amarga, pasarla por agua unas 5 veces. Cocinar con el triple de agua hasta que el grano reviente o el agua se haya evaporado. Dejar enfriar por unos minutos.

2. En un bol colocar agua y sal e ir incorporando la harina de maíz poco a poco hasta lograr una masa homogénea y dura. Dejar reposar por unos 3 minutos y agregar la quinoa cocida, mezclar poco a poco. Agregar agua o harina si es necesario.

3. Hacer bolas redondas de masa y con las manos aplastar poco a poco hasta darle una forma circular. Cocinar en un budare o plancha por ambos lados hasta que se forme una capa dorada y se cocine la arepa, aproximadamente unos 10 a 12 minutos por ambos lados hasta que doren.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades. Una mezcla de aguacate y vegetales sería una opción perfecta para disfrutar esta arepa.

En el 2° Arepazo Mundial (2013) el cantautor, animador y locutor venezolano, Daniel Somaroo, le entusiasmó la idea de homenajear a la reina de nuestra gastronomía que decidió crear una canción para el Día Mundial de la Arepa. El Arepazo será mundial tiene en la actualidad más de 100 descargas en la página oficial de VenMundo (www.venmundo.com) y nos dice que los Venezolanos en todo el Mundo estamos unidos por la arepa, nuestro emblema gastronómico cultural.

RECETA #11

AREPA DE DE MAÍZ MORADO

Estas recetas son de la autoría de María Gabriela Yejo, una venezolana que vive en Lima, Perú desde hace tres años, es economista y aficionada a la cocina. Le gusta fusionar la cocina venezolana y la peruana, de esta combinación salió está receta y otras más que puedes encontrar en su web www.fitnissimo.webs.com y a través de su instagram @magayejo. El maíz morado es una variedad típica de los andes de Perú, Bolivia, Ecuador y Argentina. Tiene múltiples beneficios para la salud, es un potente antioxidante, previene el envejecimiento prematuro y el cáncer de colon, ayuda a disminuir el colesterol malo, además es un diurético natural así que ayuda a disminuir la hinchazón producto de la retención de líquido, mejora la circulación y tiene un sabor súper rico. La forma más común de consumirlo es en la chicha morada y la mazamorra, pero también hay tamales de maíz morado y hasta pasta. Se puede utilizar para darle color a la arepa, no le cambia el sabor pero gana todos los beneficios del maíz morado.

INGREDIENTES

- 1 maíz morado pequeño
- 2 tazas de agua
- ½ taza de harina de maíz (puede usar integral)
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Colocar a hervir el maíz morado en el agua hasta que el agua se reduzca a la mitad, debes tener una taza de agua morada. Dejar enfriar.

2. A esta agua, agregar la sal y agregarr poco a poco la harina de maíz, hasta obtener una masa uniforme.

3. Formar bolas redondas de masa y con las manos aplastar poco a poco hasta darle una forma circular. Cocinar en un budare o plancha por ambos lados hasta que se forme una capa dorada y se cocine la arepa, aproximadamente unos 10 a 12 minutos por ambos lados hasta que doren.

CONSEJOS

La puedes rellenar con infinita variedad de combinaciones, hay muchas posibilidades. Una mezcla de aguacate y vegetales sería una opción perfecta para disfrutar esta arepa.

CARLOS ORTEGA
DISEÑADOR DE LOS FLYER DEL 2, 3, 4 Y 5° AREPAZO MUNDIAL

Comencé a diseñar la imagen del Arepazo Mundial en el 2013 (2º Arepazo Mundial), en el introdujimos el tema: la arepa conquista el mundo. Me inspire en Google maps para hacer un mapa mundi con pines de geolocalización. Me alegra saber que luego fue la base para la creación de un portal web dedicado a la reina de nuestra gastronomía. Para ese entonces, nuestro mensaje era decir que la arepa había traspasado nuestras fronteras y es muy emocionante saber que está presente en cualquier parte del mundo. Todos los diseños han sido únicos y me divertí mucho diseñándolos.

RELLENOS MÁS QUERIDOS

Los rellenos de las arepas van desde lo más simple como queso y jamón hasta preparaciones más elaboradas y complicadas. Pero, hay recetas que sin duda se nos han clavado en el corazón y se han convertido en las más famosas en todo el mundo. En Venezuela existen 15 variedades de rellenos más queridos y populares, tanto así que les tenemos nombres, jocosos y peculiares. ¿Has probado una Reina Pepiada? ¿Una Pelúa? ¿La Catira? ¿Una Rumbera? ¿La de Dominó? ¿O una Rompe Colchón? Todas ellas hablan de la versatilidad y variedad de la cocina venezolana. En este libro mencionaremos algunas de estas recetas.

100% LIBRE
DE HUMO

#Día
Mundial
Arepa

RECETA 12

LA REINA PEPIADA

Es una de las arepas más famosas. En 1955 Susana Dujim se convirtió en la primera Miss Mundo de Venezuela. En honor a ella los hermanos Álvarez, dueños de una de las areperas más antiguas del país, vistieron a una de sus sobrinas de reina para homenajearla. Un día el padre de Susana pasó por el lugar de casualidad, ubicado en pleno corazón de Caracas, quedó tan maravillado que llevó a La Reina a visitar el establecimiento y en su honor crearon esta combinación de pollo desmenuzado, aguacate y mayonesa. En Venezuela a las mujeres hermosas se les dice pepiadas, por ello La Reina por la corona y pepiada por traer la primera -de muchas- coronas de belleza al país.

INGREDIENTES

- 1 kilo de pechuga
- 1 cebolla
- 1 taza de mayonesa
- 2 aguacates grandes maduros
- 1 limón
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de aceite de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ajo porro

PREPARACIÓN

1. Coloque en una olla las pechugas, la cebolla y el ajo porro en trozos. Agregue agua hasta cubrir el pollo completamente. Dejar cocinar a fuego lento hasta que esté blando.

2. Al finalizar la cocción, dejar reposar el pollo unos 10 minutos y desmecharlo, sacando todos los huesos, cartílagos y la piel. Colóquelo en un bol y reserve.

3. Corte el aguacate en cubos y agréguelo al bol junto al pollo.

4. Seguidamente, incorpore la mayonesa, sal y pimienta al gusto. Comience a remover poco a poco hasta obtener una pasta homogénea.

5. Finalmente rellene las arepas y a disfrutar.

CONSEJOS

Luego que corte el aguacate rocíe una pizca de limón para que no se oxide. El pollo también se puede lavar con el zumo del limón para aclararlo y quitarle el olor a grasa.

LUISANA LA CRUZ ROMERO
PRESIDENTE DE VENMUNDO

Así como tenemos un día de la madre y del padre, pues también impulsamos el #DíaMundialDeLaArepa como un día de reencuentro entre los venezolanos con nuestra cultura y nuestro país, porque es imposible olvidarse de la gente, del clima, de los festejos, de las sonrisas, de la comida, de las experiencias vividas, de la familia y los amigos.

RECETA #13

LA PELÚA

Su nombre se debe a que el relleno parece la cabellera de una persona. Es una mezcla de carne deshebrada (mechada) y queso amarillo rallado.

INGREDIENTES

- 1 kilo de falda de res (cuartos inferiores traseros de la res)
- 1 taza de caldo de res
- 2 cebollas
- 1 tallo de apio
- 1 pimentón
- ¾ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 3 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Queso amarillo rallado al gusto

¡DATO!

La clave para asar arepas es sellarlas primero. Se deben sellar a altas temperaturas en una plancha engrasada durante aproximadamente 3-5 minutos por lado. Luego se baja la temperatura y sigue cocinándose durante 8-10 minutos por lado para terminar su cocción.

PREPARACIÓN

1. En una olla colocar la falda de res con suficiente agua, sal, una cebolla y los tallos del apio en trozos. Poner a hervir a fuego lento aproximadamente por 2 horas o hasta que la carne esté tierna. Dejar reposar hasta que enfrié. Reservar el caldo, se usará más adelante en la preparación.

2. Mientras tanto, cortar las cebollas, el pimentón y los dientes de ajo en cubos pequeños. En un sartén calentar un poquito de aceite y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Incorporar el pimentón, aderezar con sal y pimienta al gusto y dejar cocinar hasta que suelte su jugo.

3. Cuando la carne esté fría, desmenuzar con ayuda de un tenedor e incorporarla al sartén con el sofrito. Colar el caldo y reservar, es aconsejable eliminar la grasa del líquido de cocción.

4. Agregar la salsa de tomate, vinagre blanco, la mostaza, la salsa inglesa, las hojas de laurel y el caldo de res. Dejar cocinar a fuego lento aproximadamente 30 minutos o hasta reducir el guiso. Compruebe la sal y la pimienta, si es necesario colocar un poco más, al gusto. Al finalizar la cocción deseche las hojas de laurel.

5. Rellene las arepas con abundante carne deshebrada y queso amarillo.

En el 4º Arepazo Mundial superamos las expectativas. De hecho, el hashtags #DíaMundialDeLaArepa fue tendencia mundial durante 3 días seguidos en las redes sociales y se logró organizar el evento en 40 países y en más de 90 ciudades del mundo, bajo el auspicio de más de 200 emprendedores venezolanos radicados en el exterior.

RECETA #14

LA CATIRA

Es la arepa rellena de pollo desmenuzado y queso amarillo rallado. Se le dio este nombre porque en Venezuela a las mujeres con cabello en tonos dorados o rubios se las llama catiras de manera cariñosa y la combinación del pollo desmenuzado y el queso amarillo rallado se asemeja mucho a esta cabellera rubia.

INGREDIENTES

- Pechuga de Pollo
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla
- ½ pimiento
- 4 Ajíes dulces
- Ramitas de cilantro
- Aceite
- Sal
- Queso amarillo rayado o en lonjas (al gusto)

¡DATO!

En el año 2014 la arepa fue galardonada como "el mejor desayuno del mundo" por el blog Thrillist.

PREPARACIÓN

1. Cocine las pechugas de pollo en una olla con agua, sal, ajo, cebolla y cilantro. Al terminar la cocción, deje enfriar por unos minutos, retire la piel y comience a desmenuzar el pollo. Conservar una taza del caldo de pollo.

2. Corte en julianas las cebollas, pimentones, ajíes dulces. Ralle el ajo y en un sartén con un pizca de aceite sofreír todos estos ingredientes, una vez que se doren agregar el pollo desmenuzado.

3. Agregar una taza de caldo, tapar y dejar cocinar en fuego lento por 10 minutos.

4. Rellene las arepas con abundante pollo y queso amarillo. A disfrutar.

SHIA BERTONI
PERIODISTA Y AUTORA DE AREPA TIPO SHIA

Ya muchos saben mi pasión por la arepa y mis versiones sanas con mucha fibra y nutrientes. Yo celebró el #DíaMundialDeLaArepa con mi Arepa Tipo Shia, sin harina y sin gluten, con linaza molida y el mejor relleno: tomate, lechuga, queso, sin perder nuestra tradición pero con un toque saludable.

RECETA #15

LA DOMINÓ

Es uno de los juegos de mesa más populares en Venezuela. La arepa se llama así porque mezcla frijoles negros (frijoles negros o caraotas) negras con queso rallado; el negro y el blanco de las piezas de dominó.

INGREDIENTES

- 1 kilo de frijoles negros (frijoles negros o caraotas)
- 1 pimiento verde o rojo
- Aceite vegetal
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 2 ramas de cilantro
- ½ taza de cucharadas de papelón (azúcar moscabada) o azúcar morena
- 4 rebanadas de tocino o panceta
- 1 taza de carne de cerdo
- Sal, comino y pimienta negra al gusto
- Queso blanco rallado al gusto

PREPARACIÓN

1. En la noche anterior de la preparación dejar remojar los frijoles negros (caraotas) en suficiente agua y bicarbonato de sodio.

2. Al día siguiente, escurrir los frijoles negros (caraotas) y colocarlos en una olla, preferiblemente de presión, con agua y las dos ramitas de cilantro completas. Cocinar a fuego lento hasta que se ablanden o estén tiernos.

3. Cortar el pimiento, la cebolla y el ajo en cubos pequeños; y el tocino y la carne de cerdo en cubos medianos.

4. En una sartén, colocar una pizca de aceite y sofreír el tocino hasta esté crujiente; reservar el tocino. En el mismo sartén con la grasa de tocino, agregar la cebolla y el ajo picado y sofreir hasta que estén doradas. Por último, incorporar el pimiento y la carne de cerdo y cocinar por unos minutos. Reservar.

5. Cuando los frijoles estén suaves, incorporar el sofrito de cebolla, ajo, pimiento y cerdo y dejar cocinar hasta que agarre el sabor de la preparación. Añadir sal, comino y pimienta al gusto. Incorporar el tocino crujiente y el papelón o azúcar moscabada. Dejar cocinar hasta que estén muy tiernos o hasta alcanzar la textura deseada. Rellenar las arepas con abundante caraota y queso blanco rallado.

REINA PEPEADA
MISS MUND
BUDARE

RECETA #16

PABELLÓN

Es el plato nacional de Venezuela. Se compone por arroz blanco cocido, carne deshebrada, frijoles negros (frijoles negros (caraotas)) negras y tajadas de plátano frito. También es un relleno favorito de arepas, pero no se le incluye arroz blanco, solo caraota, carne deshebrada, queso blanco rallado y tajadas.

INGREDIENTES

Para los frijoles negros (caraotas)

- 1 kilo de frijoles negros (caraotas) o frijoles negros
- 2 pimientos, verdes o rojos
- Aceite vegetal
- 3 cebollas grandes
- 8 dientes de ajo
- 2 ramas de cilantro
- ½ taza de cucharada de papelón (azúcar moscabada) o azúcar morena
- 4 rebanadas de tocino o panceta
- 1 taza de carne de cerdo
- Sal, comino y pimienta negra al gusto

Para la carne deshebrada

- 1 kilo de falda de res (cuartos inferiores traseros de la res)
- 1 taza de caldo de res
- 1 tallo de apio
- ¾ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Queso blanco rallado al gusto
- Tajadas de plátano frito al gusto

PREPARACIÓN

Para los frijoles negros (caraotas)

1. En la noche anterior a la preparación dejar remojar los frijoles negros (caraotas) en suficiente agua y bicarbonato de sodio. Al día siguiente, escurrir los frijoles negros (caraotas) y colocarlos en una olla, preferiblemente de presión, con agua y las dos ramitas de cilantro completas. Cocinar a fuego lento hasta que se ablanden o estén tiernos.

2. Cortar los pimientos pimiento, 2 cebollas, los dientes de ajo en cubos pequeños; y el tocino y la carne de cerdo en cubos medianos. En una sartén, colocar una pizca de aceite y sofreír el tocino hasta que esté crujiente; reservar el tocino. En el mismo sartén con la grasa de tocino, agregar la cebolla y el ajo picado y sofreir hasta que estén doradas. Por último, incorporar el pimiento, y la carne de cerdo y dejar cocinar por unos minutos. Reservar. Es aconsejable que antes de incorporar la carne de cerdo se retire un poco de este sofrito para preparar la carne deshebrada más tarde.

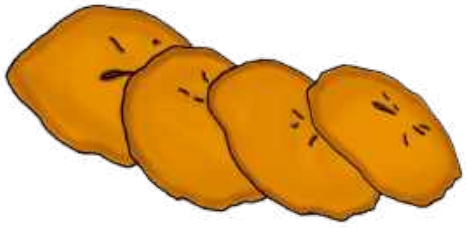
3. Cuando los frijoles estén suaves, incorpore el sofrito de cebolla, ajo, pimiento y cerdo y dejar cocinar hasta que agarre el sabor de la preparación. Añadir sal, comino y pimienta al gusto. Incorporar el tocino crujiente y el papelón o azúcar moscabada. Dejar cocinar hasta que estén muy tiernos o hasta alcanzar la textura deseada.

Para la carne deshebrada

4. En una olla colocar la falda de res con suficiente agua, sal, una cebolla y los tallos del apio en trozos. Poner a hervir a fuego lento aproximadamente por 2 horas o hasta que la carne esté tierna. Dejar reposar hasta que enfríe. Colar el caldo y reservar, es aconsejable eliminar la grasa del líquido de cocción; se usará más tarde en la preparación.

5. Cuando la carne esté fría, desmenuzar con ayuda de un tenedor. En sartén cocinar la carne junto al sofrito reservado de los frijoles negros (caraotas). Agregar la salsa de tomate, vinagre blanco, la mostaza, la salsa inglesa, las hojas de laurel y el caldo de res. Dejar cocinar a fuego lento aproximadamente 30 minutos o hasta reducir el guiso. Comprobar la sal y la pimienta, y agregar al gusto. Al finalizar la cocción desechar las hojas de laurel.

6. Cortar los plátanos y el queso diagonalmente en tajadas delgadas. Calentar en un sartén el aceite y freír las tajadas de plátanos hasta que doren. Colocar aparte en papel absorbente para eliminar la grasa.



7. Finalmente rellenar las arepas con frijoles negros (caraotas), carne deshebrada, queso blanco rallado y tajadas.

KELLY NIVILLAC
VENEZOLANA EN EL EXTERIOR

Desde hace tres años (2015) celebro el Día Mundial de la Arepa con amigos venezolanos. Pero, amo inmensamente la montaña y tenía programado esta visita, estaba un poco triste por no poder compartir con amigos. Así que me levanté muy temprano y cociné arepas, hice reinas pepiadas y compartí con un gran amigo. Él es australiano, ama a Venezuela y las arepas, su nombre es Warwick Shore y mi nombre es Kelly Nivillac. La foto fue tomada en el Embalse del Yeso en el Cajón del Maipo en Chile. Y el pie de página que coloque fue: "sin importar lo lejos que esté de mi país no pierdo el amor por mis costumbres y raíces".

RECETA #17

LLANERA

Carne cortada, rodajas de tomate, aguacate y queso.

INGREDIENTES

- 250 gramos carne de res
- 1 cucharada salsa de soja
- 1 diente ajo (rallado)
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 aguacate
- Aceite
- Sal, pimienta y jengibre al gusto
- Queso blanco

PREPARACIÓN

1. Cortar la carne de res en trozos pequeños y reservar en un bol. Marinar con la salsa de soja, sal y pimienta al gusto. Dejar reposar por 15 minutos aproximadamente.

2. Cortar la cebolla y el pimiento en tiras finitas y ralle el diente de ajo. En sartén colocar aceite y saltear el ajo, la cebolla y el jengibre por unos minutos hasta que doren. Incorporar el pimiento y seguir salteando por unos minutos más. Reservar.

3. En un sartén colocar aceite y sofreir la carne marinada hasta que dore. Incorporar el salteado de cebollas, ajo y pimienta y dejar cocinar por 5 minutos hasta que se suelten todos los sabores. Probar el punto de sal y retirar del fuego.

4. Cortar los tomates en rodajas, colocarle sal al gusto. Cortar el aguacate y el queso en trozos pequeños.

5. Finalmente rellenar las arepas con la carne salteada, rodajas de tomate, aguacate y queso.

DATO

El tocino y el aguacate se mezclan muy bien. Podrías rellenar las arepas con un revoltillo de huevos con tocino y engalanar con trozos de aguacate.

En el año 2015 VenMundo presentó un portal dedicado exclusivamente a la arepa. El portal http://diamundialdelaarepa.com/ no solo reúne recetas, tips y curiosidades acerca de este manjar, sino también un directorio mundial.

RECETA #18

LA SIFRINA

Reina Pepiada con queso amarillo rallado.

INGREDIENTES

- 1 kilo de pechuga
- 1 cebolla
- 1 taza de mayonesa
- 2 aguacates grandes maduros
- 1 limón
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de aceite de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ajo porro
- Queso amarillo rallado al gusto

PREPARACIÓN

1. Coloque en una olla las pechugas, la cebolla y el ajo porro en trozos. Agregue agua hasta cubrir el pollo completamente. Dejar cocinar a fuego lento hasta que esté blando.

2. Al finalizar la cocción, dejar reposar el pollo unos 10 minutos y desmecharlo, sacando todos los huesos, cartílagos y la piel. Colóquelo en un bol y reserve.

3. Corte el aguacate en cubos y agréguelo al bol junto al pollo.

4. Seguidamente, incorpore la mayonesa, sal y pimienta al gusto. Comience a remover poco a poco hasta obtener una pasta homogénea.

5. Rellenar las arepas con abundante Reina Pepiada y queso amarillo rallado.

CONSEJOS

Luego que corte el aguacate rocíe una pizca de limón para que no se oxide. El pollo también se puede lavar con el zumo del limón para aclararlo y quitarle el olor a grasa.

EMILIO GUERRA
MIEMBRO DE VENMUNDO EN BOLIVIA

Un buen recuerdo y algo inolvidable es que logré borganizar el mejor Día Mundial de la Arepa aquí en La Paz, Bolivia. Logramos reunir más de 300 venezolanos, que compartieron y disfrutaron dos días de nuestra arepa y otros platos de nuestra patria. Nos acompañaron grupos musicales y los bolivianos vinieron a probar por primera vez la arepa y les encantó. Para mí la arepa es algo único, es mi desayuno preferido. Mi favorita: carne molida con queso amarillo. ¡Qué viva la arepa!

RECETA #19

PERICO

En Venezuela, el revoltillo de huevo con cebolla y tomate se le conoce como perico.

INGREDIENTES

- Aceite
- 1-2 cebollas
- 1-2 tomates sin piel ni semillas
- Sal y pimienta negra al gusto
- 6 huevos

PREPARACIÓN

1. Cortar en cubos pequeños la cebolla y el tomate y separar en tazas.

2. En un sartén calentar el aceite y agregar la cebolla hasta que se marchite aproximadamente unos 3 minutos. Incorporar el tomate, la sal y la pimienta al gusto y continuar cocinando hasta que se seque.

3. Agregar los huevos previamente batidos y revolver raspando el fondo del sartén hasta que se estén secos y sueltos.

4. Rellene las arepas con abundante revoltillo.

CONSEJOS

Puedes añadir un toque de queso rallado blanco o amarillo encima del revoltillo.

RECETA #20

AREPA ZULIANA TUMBARRANCHO

Es una arepa rellena frita, una modalidad de desayuno zuliano.

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- Leche
- 1 cucharita de mostaza
- Harina de Trigo
- Mortadela
- Jamón
- Queso blanco y amarillo
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Preparar las arepas y colocarlas en un budare a cocinar hasta que estén doradas por ambos lados.

2. Mientras tanto, en un bol mezclar los huevos, la harina de trigo, la leche, el polvo para hornear, la mostaza y sal al gusto.

3. Cuando las arepas estén listas, rellenarlas con mortadela, jamón, queso blanco y amarillo.

4. En un sartén calentar aceite, ahogar cada arepa rellena en la mezcla y freír hasta que se abomben. Escurrir las arepas en papel absorbente.

5. Servir con una ensalada de lechuga, tomate y cebolla rallada con un aderezo de mostaza, mayonesa y salsa de tomate.

DATOS

La arepa (palabra Caribe) fue reportada por el cronista italiano Galeotto Cey en la región norte de Venezuela en 1539.

El 5to Arepazo Mundial VenMundo tenía como objetivo promover la gastronomía venezolana en el mundo. Ese año la primera venezolana en participar en Máster Chef USA, Alejandra Schrader, se unió a la celebración desde Los Ángeles, donde se le conoce como La Reina de las Arepas pues lleva con orgullo los platos venezolanos a concursos o festivales culinarios de alto nivel, incluso programas de televisión.

BERLIS SANOJA
ARTISTA Y BLOGUERA DE HIVE

La Catira Venezolana

La Catira Venezolana forma parte de nuestra cultura, no se trata solo de una arepa, para los que estamos en Venezuela es el pan nuestro de cada día, la comida diaria, para los que están afuera es un sentimiento que sabe y huele a tierra, añoro, raíces en este momento de la historia más que un alimento más, representa a un pueblo que solo tiene un sueño: Libertad.

RECETA #21

LA RUMBERA

Es el término que usa el venezolano para referirse a una fiesta o celebración. La arepa se llama así porque en las areperas es una de las favoritas durante la madrugada después de salir de una fiesta. El relleno es una mezcla de pernil en trozos y queso amarillo rallado.

INGREDIENTES

- 4 kilos de pernil de cerdo
- 12 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de vinagre blanco
- Sal, orégano, comino y pimienta negra al gusto
- Papel aluminio

PREPARACIÓN

1. Precalentar al horno a 350°F

2. Secar el asado con toallas de papel y con un cuchillo marcar la grasa para hacer un patrón en forma de diamante. Evitar cortar la carne de debajo de la grasa. Colocarlo en un recipiente para hornear.

3. Secar el asado con toallas de papel y con un cuchillo marcar la grasa para hacer un patrón en forma de diamante. Evitar cortar la carne de debajo de la grasa. Colocarlo en un recipiente para hornear. Colocar sal por todas las partes del pernil y dejar reposar por unos minutos.

4. Incorporar el ajo, la cebolla, el orégano, el comino, la pimienta negra, el jugo de naranja y el vinagre en una licuadora y procesar hasta que tenga una textura muy suave.

5. Dele vuelta al pernil por el lado que no tiene piel y con el cuchillo haga algunos cortes de aproximadamente 1/2 pulgadas de profundidad e incorpore poco a poco la mezcla anterior. Tapar con papel aluminio y cocinar en el horno. Dejar cocinar aproximadamente unas 3 horas, dando vueltas al pernil para que el jugo que va soltando se mezcle en toda la carne.

6. Retirar del horno y dejar reposar al menos 15 minutos aproximadamente. Cortar en trozos y desmenuzar la carne. Reservar los jugos que quedaron en un bol de salsa. Rellene las arepas con abundante pernil, salsa y queso amarillo rallado.

7. Rellene las arepas con abundante pernil, salsa y queso amarillo rallado.

JUAN CARLOS VILORIA
MÉDICO Y MIEMBRO DE VENMUNDO EN BARRANQUILLA

La arepa y en especial la venezolana, es uno sino el más icónico de los platos de nuestra nación; la arepa para mi es unión, integración, humildad, fraternidad y riqueza. El Día Mundial de la Arepa es un excelente motivo para exaltar la gastronomía venezolana, la riqueza cultural de nuestros ancestros, la diversidad de nuestra tierra y su gente, nos permite unirnos como venezolanos dentro y fuera del país a la vez que nos tiende un puente de unión con otras culturas.

RECETA #22

ROMPE COLCHÓN

Relleno con frutos del mar: pulpo, pepitonas (arca zebral), camarones, calamares, entre otros en una vinagreta. Se le da este nombre porque en las costas venezolanas los locales solían recorrer la arena vendiendo una vinagreta que mezclaba todos estos frutos afrodisíacos. Se les escuchaba decir: “lleva el rompe colchón”.

INGREDIENTES

- 200 gramos de pulpo
- 20 camarones medianos pelados
- 20 calamares medianos pelados
- 1 lata de pepitonas (arca Zebra) escurridas
- 175 gramos de cangrejo enlatados
- 2 tazas de vino blanco seco
- Jugo de un limón
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de albahaca
- Sal y pimienta al gusto

DATOS

Si la arepa se doró o se tostó muy rápido, se puede finalizar la cocción en el horno.

PREPARACIÓN

1. En una olla colocar abundante agua, sal y una hoja de laurel y llevar a ebullición. Asustar 2 veces al pulpo y después sumergirlo en el agua. Cocinar a fuego lento durante 40-45 minutos aproximadamente. Dejar enfriar con agua fría con hielo, escurrir y secar bien. Cortar en rodajas pequeñas y salpimentar. Reservar.

2. En un sartén colocar el vino blanco, jugo de limón, el ajo y dejar cocinar a fuego lento hasta que reduzca. Incorpore los camarones, calamares y el pulpo y dejar cocinar a fuego lento aproximadamente 5 – 6 minutos o hasta que los camarones se vuelvan rosados. Retirar del fuego, colocar en un recipiente, incorporar la carne de cangrejo y deja reposar en la nevera (heladera) durante 1 hora aproximadamente.

3. Mientras tanto, en un tazón preparar una vinagreta mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, vinagre de vino blanco, ajo, la albahaca, sal y pimienta al gusto. Remover todos los ingredientes.

4. Una vez que los mariscos se hayan enfriado, incorporar la lata de pepitonas y la vinagreta y remover suavemente todos los ingredientes.

5. Finalmente rellene las arepas con abundante vinagreta de mariscos.

RECETA #23

LA GRINGA

Se le dio este nombre porque mezcla todos los ingredientes de la hamburguesa americana.

INGREDIENTES

- 450 gramos de carne molida
- 1 cebollas rallada
- 1 pimiento rallado
- 2 cucharadas de mostaza
- Rebanadas de queso cheddar
- Rebanadas de queso tipo americano
- Hojas de lechuga
- 2 tomates en rodajas
- 1 cebolla en rodajas
- Tiras de tocino cocido
- Pan rallado
- Vinagre
- Sal y pimienta al gusto

DATO

Otras opciones de relleno para las arepas:

- **Carne molina preparada**
- **Queso blando rallado**
- **Tajadas de plátano frito**

PREPARACIÓN

1. Rallar una cebolla y un pimiento. En un bol aderezar la carne molina la cebolla, pimiento rallado, mostaza, sal y pimienta al gusto. Incorporar pan rallado y amasar suavemente hasta lograr una masa compacta. Forme bolas redondas de masa y haga una hamburguesa.

2. En una plancha engrasada cocinar las hamburguesas a fuego medio aproximadamente por 6 minutos cada lado. Un minuto antes de terminar la cocción colocar sobre cada hamburguesa una rebanada de queso tipo americano y una de queso cheddar.

3. Rellenar la arepas con la hamburguesa y cubra con lechuga, rodajas de tomate y cebollas, y tiras de tocino.

INDIRA LEAL
ACTRIZ, DIRECTORA, PRODUCTORA Y MIEMBRO DE VENMUNDO EN MIAMI

Para mí la arepa es tener un pedacito de Venezuela en casa, donde quiera que estés. Siempre presente.

MÁS RELLENOS DE ENSUEÑO

Los rellenos de las arepas varían de acuerdo a cada región del país, incluso podemos hablar de sabores mundiales. Combinaciones algunas veces que integran otros platos venezolanos. En este libro mencionaremos algunas de estas recetas.

RECETA #24

AREPA RELLENA CON ASADO NEGRO

INGREDIENTES

- Un muchacho redondo (Peceto/ Lagarto/Muchacho/ Pollo Ganso/ Salón/ Cuete/ Pejerrey/ Pulpa chorizo en otros países) de 1 1/2 kilo aproximadamente.
- 1 ½ taza de aceite de maíz
- 1 taza de papelón rallado
- 1 cebolla cortada en cuadritos pequeños
- 3 cabezas de ajo triturados
- 1 kilo de tomates maduros sin piel ni semillas
- Vino tinto
- Sal y pimienta negra al gusto

CONSEJOS

Puedes agregar a este relleno un toque de queso blanco rallado o tajadas de plátano frito.

PREPARACIÓN

1. Con un día de anticipación a la preparación de la receta, limpie el muchacho redondo y deje parte de la capa de grasa que lo cubre. Amáselo bien con los ajos triturados, sal y pimienta al gusto, báñelo con vino tinto, cúbralo y déjelo reposar toda la noche en la nevera.

2. Al momento de su preparación, caliente muy bien el aceite en un caldero y agregue el papelón (azúcar mascabo). Si no puede encontrar papelón puede sustituirlo por azúcar. Cuando el aceite esté oscuro, selle la carne ya macerada en esta mezcla hasta que quede prácticamente negra, tómese su tiempo para que quede realmente oscuro.

3. Corte las cebollas en cuadritos pequeños, pase los tomates por agua caliente para retirarles la piel y las semillas. Córtelos en 4 trozos. Agregue las cebollas al caldero. Cuando se transparenten las cebollas, incorporar los tomates, agua, sal y pimienta al gusto.

4. Cocinar tapado hasta que el muchacho redondo este tierno. De ser necesario, es importante agregar agua para que no se seque. Déjelo reposar antes de cortar en lonjas.

5. Finalmente rellene las arepas con abundante asado negro.

MARY MOLINA
COORDINADORA DE VENMUNDO EN BOLIVIA

Estoy contenta de organizar el Día Mundial de la Arepa en Bolivia desde hace más de 6 años. Los venezolanos esperamos con ansias el segundo sábado de septiembre para hacer el evento. Este evento lo preparamos en 5 ciudades en conjunto y se transformó en una feria venezolana y damos a conocer al público boliviano nuestra gastronomía. La arepa es el plato más emblemático de nuestra gastronomía en el exterior, donde hay un venezolano siempre habrá una arepa y una sonrisa de oreja a oreja, la arepa nos une, nos hace felices, nos trae recuerdos y nos lleva a Venezuela, cada vez que tenemos un arepa servida en nuestras mesas.

RECETA #25

AREPA RELLENA DE CARNE DESHEBRADA (MECHADA)

INGREDIENTES

- 1 kilo de falda de res (cuartos inferiores traseros de la res)
- 1 taza de caldo de res
- 2 cebollas
- 1 tallo de apio
- 1 pimentón
- ¾ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 3 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

CONSEJOS

Puedes incorporar tajadas de plátano frito a este relleno.

PREPARACIÓN

1. En una olla colocar la falda de res con suficiente agua, sal, una cebolla y los tallos del apio en trozos. Poner a hervir a fuego lento aproximadamente por 2 horas o hasta que la carne esté tierna. Dejar reposar hasta que enfrié. Reservar el caldo, se usará más adelante en la preparación.

2. Mientras tanto, cortar las cebollas, el pimentón y los dientes de ajo en cubos pequeños. En un sartén calentar un poquito de aceite y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Incorporar el pimentón, aderezar con sal y pimienta al gusto y dejar cocinar hasta que suelte su jugo.

3. Cuando la carne esté fría, desmenuzar con ayuda de un tenedor e incorporarla al sartén con el sofrito. Colar el caldo y reservar, es aconsejable eliminar la grasa del líquido de cocción.

4. Agregar la salsa de tomate, vinagre blanco, la mostaza, la salsa inglesa, las hojas de laurel y el caldo de res. Dejar cocinar a fuego lento aproximadamente 30 minutos o hasta reducir el guiso. Compruebe la sal y la pimienta, si es necesario colocar un poco más, al gusto. Al finalizar la cocción deseche las hojas de laurel.

5. Rellene las arepas con abundante carne deshebrada.

En el año 2016, gracias a los fondos recaudados en el 5to Arepazo Mundial la organización Venezolanos en el Mundo becó a 73 niños del programa Corazones Blancos del Instituto Venezolano para el Desarrollo Integral del Niño (INVEDIN).

RECETA #26

AREPA RELLENA DE POLLO DESMENUZADO

INGREDIENTES

- Pechuga de Pollo
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla
- ½ pimiento
- 4 Ajíes dulces
- Ramitas de cilantro
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cocine las pechugas de pollo en una olla con agua, sal, ajo, cebolla y cilantro. Al terminar la cocción, deje enfriar por unos minutos, retire la piel y comience a desmenuzar el pollo. Conservar una taza del caldo de pollo.

2. Corte en julianas las cebollas, pimentones, ajíes dulces. Ralle el ajo y en un sartén con un pizca de aceite sofreír todos estos ingredientes, una vez que se doren agregar el pollo desmenuzado.

3. Agregar una taza de caldo, tapar y dejar cocinar en fuego lento por 10 minutos.

4. Rellene las arepas con abundante pollo desmenuzado.

YOLANDA MEDINA
COORDINADORA DE VENMUNDO EN MIAMI

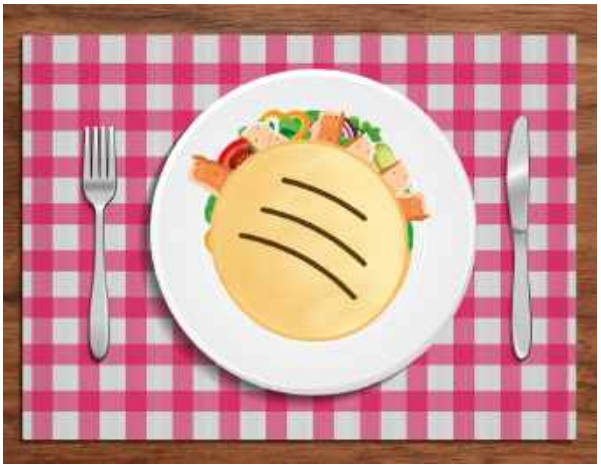
La arepa para mí, es un manjar exquisito. En 1983 cuando me vine a Estados Unidos a estudiar, en la escuela donde cursaba inglés organizaron un picnic para compartir y hacer amistades. Cada quien debía llevar un plato de su país. A mí se me ocurrió llevar arepas rellenos: queso rallado y caraotas. Teníamos que explicar a los asistentes, especialmente a los profesores, las bondades de ese platillo. Yo estaba en pañales con el inglés, no entendía nada. Cuando me tocó presentar mi plato, no sabía cómo explicarlo. Mi reacción fue rellenar las arepas y entregarla a cada uno de los profesores. Luego, les hice el gesto de llevarla a la boca y mordisquearla: ¡Uhhh! Coma, rica. Ellos me miraban sin entender y les hizo mucha gracia mi actitud, se reían. Una compañera peruana, que ya tenía fluidez con el inglés, vino en mi auxilio y me dijo que le contará que se trataba el plato y traduciría al inglés para mí. Les encanto tanto, que después me preguntaron como se hacía. Cuando había eventos me pedían que les llevara arepas.

RECETA #27

AREPA RELLENA DE ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES

- 2 latas de atún medianas
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla morada
- 1 tomate grande
- 1 aguacate
- 1-2 cucharadas de perejil picado
- 1/2 cucharadas de mostaza
- Sal y pimienta al gusto



CONSEJOS

Puedes incorporar sobre la ensalada de atún un toque de queso rallado.

PREPARACIÓN

1. Drenar el líquido de las latas de atún.

2. Cortar el apio, la cebolla, el tomate y el aguacate en cubos pequeños.

3. En un tazón colocar el atún, los vegetales ya cortados, el aguacate, el perejil, mayonesa, la mostaza, sal y pimienta al gusto. Mezclar todo muy bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

4. Rellenar las arepas con abundante ensalada.

II AREPAZO
MUNDIAL
LANCIANO
ITALIA

RECETA #28

AREPAS RELLENAS CON CAZÓN

INGREDIENTES

- 1 ½ kilo de cazón
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 pimentones, uno verde y uno rojo
- 5 ajíes dulces
- 3 tallos de cebollín
- 3 ramitas de cilantro
- 1 pizca de onoto
- Sal, alcaparras, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

1. Limpiar el cazón con abundante agua y limón. En una olla colocar agua y una pizca de sal, hervir el cazón aproximadamente 1 hora o hasta que la carne tenga una consistencia blanda. Dejar reposar hasta que se enfríe unos 15 minutos.

2. Mientras tanto, en una tabla cortar cebollas, pimentones, ajíes dulces, la ramitas de cilantros y cebollín en cubos muy finos. Triture los ajos con ayuda de un mortero. Reservar en tazones separados.

3. Retirar la piel y los cartílagos del cazón y desmenuzar solamente la pulpa de la carne. Reservar en un bol.

4. En un sartén colocar aceite de oliva y sofreír el ajo hasta que dore. Incorporar la cebolla y dejar cocinar hasta que dore unos 2 minutos aproximadamente. Añade los pimentones, los ajíes, el cebollín y alcaparras, sofría por 2-3 minutos más a fuego medio. Agrega el cilantro, el onoto, el comino, la sal y la pimienta al gusto, y remueva lentamente hasta unificar todos los sabores. Dejar cocinar por un minuto más. Incorporar el pescado al sofrito anterior, remover suavemente todos los ingredientes y tapar. Deje cocinar a fuego medio por 15-20 minutos aproximadamente.

5. Finalmente rellenar las arepas con abundante cazón.

XIOMARA MORALES
VENEZOLANA RESIDENTE EN ARGENTINA, @COCIN.ARTE.ARGENTINA Y @AKLETAIBE_AR
GASTRONOMÍA INTERNACIONAL

VenMundo no se imagina como ha ayudado a muchas familias en el exterior que decidieron emprender con la arepa y con ello mantienen a sus familias.

Arepazo2014

¡La mejor es la de mi mamá!

Arepa

RECETA #27

AREPA RELLENA DE HUEVO CON CODORNIZ CON SALSA ROSADA

INGREDIENTES

- Huevos de codorniz (según la cantidad de arepas a rellenar)
- 1/2 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña colocar agua hasta unos 3 centímetros aproximadamente y llevar a hervir.

2. Colocar suavemente los huevos en el agua hirviendo y coloque una tapa. Cocinar a fuego medio aproximadamente 2 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar por 1 minuto.

3. Escurrir en agua fría hasta que se pueda descascarar cuidadosamente. Reservar en un bol.

4. En un tazón pequeño colocar mayonesa, salsa de tomate, mostaza, ajo en polvo y pimienta negra. Mezclar todo junto hasta que quede suave. Verter la salsa rosada en el bol con los huevos de codorniz y mezclar suavemente.

5. Finalmente rellenar las arepas y a disfrutar.

RECETA #30

AREPA RELLENA DE AGUACATE Y QUESO

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de queso mozzarella
- Perejil picado
- 1 diente de ajo machacado
- Sal y pimienta al gusto

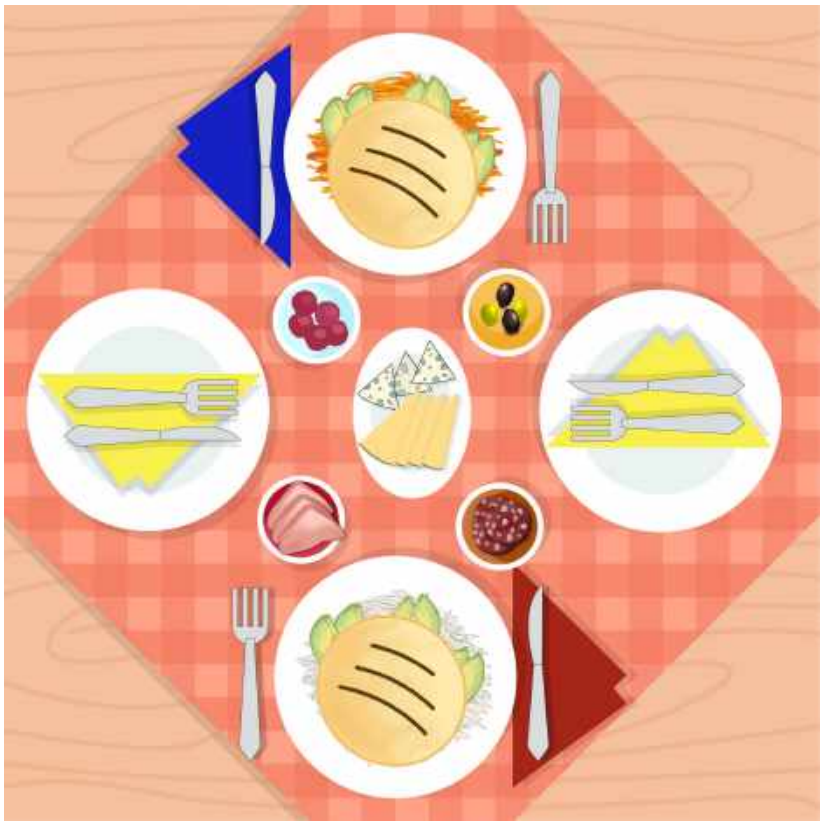
PREPARACIÓN

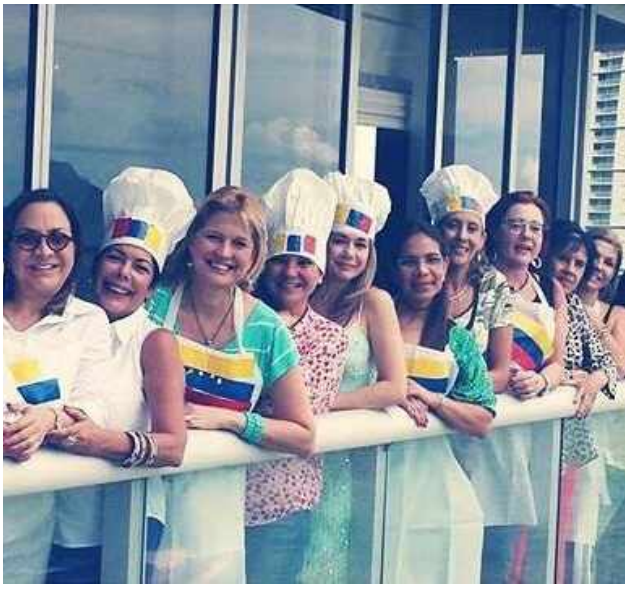
1. Cortar el aguacate a lo largo y sacar todo su interior con una cuchara y colocarlo en un bol.

2. Incorporar el aceite de oliva y mezclar con un tenedor hasta que el aguacate esté cremoso.

3. Agregar el queso mozzarella, el perejil, ajo, sal y pimienta al gusto. Dejar reposar en la nevera unos minutos antes de preparar las arepas.

4. Rellenar las arepas con abundante mezcla de aguacate y queso.





VenMundo
Barcelona

LAS

2° AREPAZO
MUNDIAL

YO ♡ LA
AREPA

VenMundo
Venezolanos en el mundo
www.venmundo.com